



聖公會主風小學

SKH Holy Spirit Primary School

體育科

活躍及健康校園政策2021

學校背景

聖公會主風小學歷史悠久，除了恆常的活動外，學校積極發掘社區資源，並透過運用政府及各體育總會提供的資源和設施，不時舉辦不同的體育活動，從而提升學生參與體育活動的興趣，幫助他們建立健康的生活方式。

學生透過參與校內及校外的活動和比賽，進行全方位學習，提升自信，建立正面的價值觀和積極的學習態度。



精英校隊

校隊及興趣班：

田徑、足球、游泳、籃球、
羽毛球、乒乓球等

基本課堂安排：

- ★一至六年級每星期有兩節體育課，共70分鐘。
- ★四年級和五年級加入游泳課，每學年4-8節。
- ★本年度外聘專業教練加插特別課堂(高爾夫球)，以優化教學，提升學生個別單元的興趣。

建立健康
生活方式

1. 優化課堂

校本游泳課程，讓四五年級學生有機會接觸游泳運動。



2. 動感小息

為了拓展學生的活動空間和提升參加體育活動的機會，除了延長小息時間（由15分鐘延長至25分鐘）外，更積極開通直達隔鄰籃球場的通道，讓學生更安全，更快捷地到達籃球場，爭取較多時間於課餘進行體育活動。



3. 聯課活動

校隊訓練：

田徑、籃球、排球、羽毛球及乒乓球



排球隊



籃球隊



田徑隊



乒乓球隊

興趣班：

游泳、球類活動等

4.大型體育活動

水運會



陸運會



5.校內外比賽

田徑、籃球、排球、乒乓球、游泳、羽毛球等



6. 「護脊校園認證計劃」積極推廣 護脊操及學生每天進行課間操



兒童脊科基金
Children Chiropractic Foundation
讓孩子挺直



本校已成為認證護脊校園，並繼續鼓勵學生認識脊骨健康的重要性，積極於學校推廣護脊操及每天讓學生進行課間操



7.護眼操

提升全校師生對眼睛保健的意識，令眼睛更健康和不容易疲勞。



配合學校主題，推行正向教育。培訓不同範疇的服務生：「護脊小先鋒」、「體育大使」、「護眼兵團」、乒乓球比賽裁判隊。為學生提供多元化的學習經歷，提升他們的自信和成就感。

8. 恆常參與康文署運動獎勵計劃



坐地前伸



1分鐘仰臥起坐



皮摺厚度



手握力



耐力跑



9. 聯校活動

聯校乒乓球比賽



「高Fun小球手」計劃



10. MVPA60

配合活躍及健康校園政策



推行校本獎勵計劃



